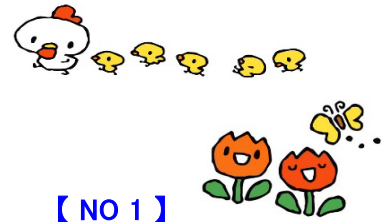




【令和 4年】



- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。 【NO1】
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。（作成者）栄養士 野原正子
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回数	1回食（午前）		2回食（午後）		
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位（もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）	
1 金	 <b>入園式</b>				
2 土	全がゆ（べたべた） 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル 	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	☆ 午前保育の為 午後の離乳食は ありません☆		
4 月	全がゆ（べたべた） 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご（煮）	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご			
5 火	かぼちゃがゆ（べたべた） 白身魚のスープ煮 大根汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 大根汁 ネーブル			
6 水	全がゆ（べたべた） 根菜だし煮 魚とトマトのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 魚とトマトのスープ ネーブル			
7 木	のりがゆ（べたべた） 豆腐のみどり煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ バナナ			
8 金	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル			
9 土	全がゆ（べたべた） 野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ ネーブル 			
11 月	人参がゆ（べたべた） 白身魚の根菜のだし煮 あおさ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のだし煮 あおさ汁 りんご			芋おじや
12 火	みどりがゆ（べたべた） 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ バナナ			納豆おじや
13 水	人参がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ			根菜おじや
14 木	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のトロ煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 人参スープ りんご			ツナおじや

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 金	人参がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 青のり かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン缶 パナナ</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ	豆腐おじや  <small>米 絹ごし豆腐 ほうれん草</small>	
16 土	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 ほうれん草のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ほうれん草 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草のみそ汁 ネーブル		
18 月	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 さつま芋のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 キャベツ さつま芋 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 さつま芋のみそ汁 ネーブル	野菜おじや   <small>米 キャベツ 人参</small>	
19 火	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 コーン缶 パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	鶏おじや  <small>米 ささみ 人参 じゃが芋</small>	
20 水	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 白菜 わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	トマトリゾット風おじや  <small>米 人参 じゃが芋 トマト</small>	
21 木	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 くたくたそうめん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 そうめん パナナ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 くたくたそうめん汁 バナナ	根菜おじや  <small>米 ツナ缶 じゃが芋 人参</small>	
22 金	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のスープ りんご <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のスープ りんご	魚おじや   <small>米 白身魚 人参</small>	
23 土	おじや あおさ汁 ネーブル すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル</small>	おじや あおさ汁 ネーブル	コーンリゾット風おじや  <small>米 人参 コーン缶</small>	
25 月	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル	アーサおじや  <small>米 豆腐 あおさ</small>	
26 火	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがん汁 バナナ <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん あおさ パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがん汁 バナナ	野菜おじや  <small>米 人参 ブロッコリー</small>	
27 水	菜がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 白菜 玉ねぎ コーン缶 ネーブル</small>	菜がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	魚おじや  <small>米 白身魚 人参 ほうれん草</small>	
28 木	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 りんご <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 大根 あおさ りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 手づかみ大根 りんご	根菜おじや  <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ</small>	
30 土	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ ネーブル</small>	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル 	かぼちゃおじや  <small>米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ</small>	

